

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwimmen: Vom Krabbeln durchs Wasser zum Kraulen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



VII.18

Schwimmen

Vom Krabbeln durchs Wasser zum Kraulen – Grundlagen für das Kraulschwimmen schaffen

Axel Dietrich

Illustrationen: Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Photodisc / Thinkstock

Kinder „krabbeln“ schon in frühem Alter durchs Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um mit den Schülerinnen und Schülern die Schwimmtechnik Kraulen einzuführen und auf spielerische Weise zu üben. Die Lernenden probieren aus, wie sie mit wechselnden Beinschlägen und Armzügen möglichst schnell durchs Wasser kommen, und verinnerlichen die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5/6, Anfänger
Dauer:	4–5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Überwinden des Kopfstellreflexes, Wasserwiderstand gleichzeitig nutzen und vermeiden, sich mit einer Wechselzugtechnik im Wasser antreiben
Thematische Bereiche:	Wasserbewältigung, Schwimmen, Kraulschwimmen
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	Farbiges Poster DIN A2 (M 7)

Fachliche Hinweise

Die Schwimmart Kraulen

Abgeleitet aus der englischen Sprache ist das „Crawlen“ keine normierte Schwimmart, denn im Wettkampf heißt sie „Freestyle“. Diese Bezeichnung überlässt es weitgehend dem Schwimmer, in welcher Technik er sich möglichst schnell im Wasser antreibt. Doch das „Krabbeln“ durch das bzw. im Wasser bringt seit Anfang des 20. Jahrhunderts weltweit Schwimmer nach vorn und ist unbestritten die schnellste der vier Wettkampftechniken.

Voraussetzungen bei den Schülerinnen und Schülern

Wenn die Schülerinnen und Schüler in das sportliche Kraulschwimmen einsteigen, dann müssen die Phasen der Wassergewöhnung (Wahrnehmung der besonderen Eigenschaften des Wassers mit allen Sinnen, Auftreiben und Schweben) und der Wasserbewältigung (Erwerb der Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Rollen, Drehen, Fortbewegen) erfolgreich abgeschlossen sein. Außerdem sollten die Kinder bereits über erste Erfahrungen mit der Wechselzugtechnik verfügen. Zwar sind die sportmotorischen Herausforderungen beim Kraul- und Rückenkraulschwimmen groß, z. B. Orientierung im und unter Wasser; Kraftausdauer, um die Rückholphase der Arme über Wasser über eine längere Strecke zu vollziehen; komplexe Gestaltung der Ein- und Ausatmung, speziell in der Bauchlage. Alle drei Aspekte lassen sich jedoch mit ein wenig Übung überwinden und sollten am Ende dieser Unterrichtseinheit nicht mehr bestehen.

Bewegungsleitbild Kraulschwimmen

Kinder weichen in ihren Körperproportionen und in ihrer Beweglichkeit zum Teil noch erheblich von ausgewachsenen Schwimmern ab. Deshalb sollte die Lehrkraft den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen kennen und mögliche Abweichungen vom Leitbild behutsam korrigieren können. Folgende vier Teilbewegungen werden beim Kraulschwimmen zu einer Schwimmart zusammengefügt:

1. Das Gleiten (die Wasserlage): mit gestrecktem Körper, das Gesicht liegt auf dem Wasser mit Kopfhaltung nach vorn unten.
2. Der Beintrieb: Die Auf- und Abbewegung der Beine erfolgt aus dem Hüftgelenk, die Füße sind gestreckt und leicht nach innen gedreht.
3. Der Armantrieb: Er gliedert sich in die Zug- und Druckphasen, die unter Wasser ausgeführt werden, und die Schwung-/Rückholphase, die über der Wasseroberfläche erfolgt.
4. Die Atmung: Das Einatmen geschieht während der Rückholphase eines Arms, das Ausatmen ins Wasser während der Zug- und Druckphase desselben Arms. Empfohlen wird, bei jedem zweiten oder dritten Armzug Luft zu holen.

Hinweise: Die Erläuterungen zum Bewegungsbild Kraulschwimmen (siehe **M 6**) sowie das Poster (**M 7**) dienen den Lernenden dazu, die Technik nachzuvollziehen.

Praktische Tipps

Tipps zum methodischen Vorgehen

Es wird empfohlen, die vier Schritte des Kraulschwimmens aufeinander aufbauend zu lehren. Dabei sollen die neu zu erlernenden Teilbewegungen jeweils aufgeschaltet werden (progressive Teillernmethode). So ist es zum Beispiel sinnvoll, die Beinbewegung auch in der Lernphase der Armbewegung mitlaufen zu lassen und im Sinne des Spirallernens im Anschluss gezielt zu wiederholen, bevor der letzte Schritt, das regelmäßige Atmen, angegangen wird.

Organisatorisches

- Organisieren Sie die notwendigen Materialien vor Beginn der Stunde und lagern Sie diese so, dass sie zwar schnell erreichbar sind, aber nicht zu Hindernissen auf den Laufwegen der Schülerinnen und Schüler werden.
- Begrenzen Sie sich bei den Bewegungsanweisungen auf knappe Aussagen, damit die Kinder keine längeren Bewegungspausen haben und zu frieren beginnen.
- Berücksichtigen Sie, dass die Lernenden unterschiedliche Präferenzen bei der Auswahl der Seite haben, auf der sie beim Kraulschwimmen einatmen. Gestalten Sie Übungsaufgaben deshalb immer so, dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich ihre „Schokoladenseite“ auszuwählen, d. h. den Kopf bei jedem zweiten Atemzug zur bevorzugten Seite zu drehen.

Mediathek

- **Deutscher Schwimm-Verband e.V. (Hrsg.):** Schwimmen lernen, das Handbuch zur Kursleiterausbildung
- **Behrje-Lieberknecht, E. und Lieberknecht, F.:** Schwimmen lernen mit Kindern, Teil 2: Die 4 Schwimmmarten. Lehr-DVD, Fuldata 2012.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Pendeln wie eine Standuhr – den Beintrieb üben

M 1 Pendeln und strampeln

M 2 Übungen zum Beintrieb

Benötigt: Schwimmbretter

2. Doppelstunde

Thema: Im Land der Windmühlen – den Armantrieb üben

M 3 Übungen zum Armantrieb

Benötigt: Poolnudeln, Schwimmmatten

3. Doppelstunde

Thema: Kraulschwimmen wie die Profis – Koordination von Armen und Beinen

M 4 Übungen zur Koordination von Armen und Beinen

Benötigt: Bälle/Tauchringe o. Ä., Schwimmbretter und -matten, ggf. 1 Pfeife o. Ä.

4. Doppelstunde

Thema: Ein bisschen Luft muss sein – die Atmung

M 5 Übungen zur Atmung

M 6 Bewegungsbild Kraulschwimmen

M 7 Kraulschwimmen – So geht's!

Benötigt: Schwimmbretter, Poolnudeln

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Pendeln wie eine Standuhr – den Beintrieb üben

Aufwärmen

Pendeln und strampeln (M 1)

Die SuS führen die Übungen durch.

Hauptteil

Übungen zum Beintrieb (M 2)

Erläutern Sie den SuS, dass es beim Kraulbeinschlag nicht darauf ankommt, besonders viel zu spritzen, sondern möglichst schnell und kraftsparend vorwärtszukommen. Die SuS führen dann die Übungen zum Beintrieb durch.

Ausklang

Steh, Bock! Lauf, Bock!

Es werden ein bis zwei Fänger bestimmt, die versuchen, die anderen SuS abzuschlagen. Wer getroffen wurde, stellt sich mit gespreizten Beinen hin und winkt mit einem Arm. Taucht ein anderes Kind durch seine Beine, so ist der Abgeschlagene wieder frei.

Hinweise: Die Fänger dürfen nicht vor einem getroffenen Kind stehen bleiben. Sie werden nach einiger Zeit ausgetauscht.

Doppelstunde 2: Im Land der Windmühlen – den Armantrieb üben

Aufwärmen

Atomspiel

Die SuS laufen durchs Wasser. Beim Pfiff müssen sich immer so viele Kinder zusammenstellen, wie angesagt wurden (z. B. 4).

Variation: Es müssen immer so viele Körperteile den Beckenrand berühren, wie angesagt, z. B. 4 Kinder, 3 Füße.

Hauptteil

Übungen zum Armantrieb (M 3)

Die SuS experimentieren, wie man die Arme einsetzen kann, um möglichst schnell vorwärtszukommen. Die Übungen werden zunächst im brusttiefen, später auf dem Wasser durchgeführt.

Tipps: Demonstrieren Sie dann den Bewegungsablauf außerhalb des Wassers (vgl. M 6 und M 7).

Ausklang

Fährmeister

Jede Gruppe teilt sich nochmals in zwei gleich große Kleingruppen, die sich gegenüber am Beckenrand aufstellen. In jeder Gruppe wird ein „Fährmeister“ bestimmt. Dieser erhält das „Boot“ (Matte) und den Auftrag, zunächst ein Gruppenmitglied von der gegenüberliegenden Seite abzuholen. Wieder am Aus-

gangspunkt angekommen, bleiben beide an Bord und das dritte Gruppenmitglied steigt zu usw. Die Gruppe, die zuerst mit allen Mitgliedern angelegt hat, ohne umzukippen, hat gewonnen.

Doppelstunde 3: Kraulschwimmen wie die Profis – Koordination von Armen und Beinen

Aufwärmen

Aquafitness

Die SuS führen folgende Aufgaben im Wasser aus:

- Auf der Stelle treten und die Knie nach vorn anheben / die Fersen zum Gesäß anheben,
- Hampelmänner machen,
- im Wechsel rechtes Bein und linker Arm nach vorn (im Sprung wechseln),
- mit der rechten Hand über Kreuz auf das linke Knie tippen und umgekehrt im Wechsel,
- die Unterarme vor dem Bauch im Wasser rotieren (Richtungswechsel),
- sich auf den Rücken legen und „Fahrradfahren“ / alle Viere von sich strecken („Seestern“).

Hauptteil

Übungen zur Koordination von Armen und Beinen **(M 4)**

Bei den Übungen lernen die SuS, den Kraulbeinschlag und den Kraularmzug miteinander zu kombinieren.

Ausklang

Piraten

Die SuS bilden 3er- bis 4er-Gruppen. Alle Gruppenmitglieder klettern auf eine Matte. Jede Gruppe erhält einen „Schatz“. Ziel ist es, den Schatz einer anderen Gruppe zu rauben, aber gleichzeitig den eigenen zu verteidigen. Welche Gruppe hat nach einer festgelegten Zeit die meisten oder sogar alle Schätze ergattert?

Doppelstunde 4: Ein bisschen Luft muss sein – die Atmung üben

Aufwärmen

Auf der Überholspur

Die SuS gehen in 4er- bis 5er-Gruppen zusammen. Die Gruppen laufen in Reihen hintereinander durchs Wasser. Der Letzte überholt die anderen seitlich und stellt sich an den Kopf der Reihe. Sobald er dort ist, startet der nun Letzte usw. Dies wird so oft wiederholt, bis die Gruppe wieder wie zu Beginn steht.

Hauptteil

Übungen zur Atmung **(M 5)**

Die SuS führen die Übungen an den Stationen (in je einer Ecke des Beckens) durch und geben sich zu zweit gegenseitig Feedback.

Tipps: Lassen Sie die SuS auf Querbahnen schwimmen und korrigieren oder geben Sie ggf. Tipps. Loben Sie die SuS, dass sie nun (fast) wie Profis Kraulschwimmen können.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Schwimmen: Vom Krabbeln durchs Wasser zum Kraulen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

